

ورزش منظم حتی در قرنطینه سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند

منبع ساینس دیلی، ۳۱ مارس ۲۰۲۰

دانشگاه باث، بریتانیا

خلاصه: تحقیقی جدید تاثیر تمرین منظم روزانه را بر سیستم ایمنی بدن ما و اهمیت ادامه فعالیت های ورزشی را حتی در قرنطینه پررنگ تر می کند.

طبق مطالعه ای جدید توسط پژوهشگران دانشگاه باث، قرار گرفتن در انزوا، بدون دسترسی به سالن ها و باشگاه های ورزشی به معنای این نیست که افراد از ورزش کردن دست بکشند. ورزش منظم و روزانه در زمانی که بسیاری از جهان در حال انزوا هستند نقش مهمی در کمک به حفظ سلامت سیستم ایمنی دارد.

این پژوهش که توسط فیزیولوژیست های برجسته دکتر جیمز ترنر و دکتر جان کمپبل از دانشکده سلامت دانشگاه باث در بریتانیا انجام شده و در نشریه بین المللی «ایمنی شناسی ورزشی» منتشر شده، تاثیر ورزش و تمرینات ورزشی را بر عملکرد سیستم ایمنی بدن را مورد بررسی قرار داده است.

طی چهار دهه گذشته، بسیاری از مطالعات تاثیر ورزش بر سیستم ایمنی را بررسی کرده اند. بسیاری بر این باورند که ورزش منظم با شدت متوسط برای ایمنی مفید است، اما برخی دیگر بر این باورند که تمرین سخت تر می تواند عملکرد سیستم ایمنی بدن را سرکوب کند و منجر به پدیده موسوم به «پنجره باز»^۱ می شود و خطر عفونت را در ساعات بعد از ورزش سخت افزایش می دهد.

در یک مطالعه تطبیقی در سال ۲۰۱۸، این فرضیه «پنجره باز» توسط دکتر کمپبل و دکتر ترنر به چالش کشیده شد. آنها در یک مقاله مروری دیگر اعلام کردند که شواهد علمی کافی برای تایید این تئوری در دست نیست.

¹ Open window

در نتیجه اعلام کردند که شواهد محدودی وجود دارد که تمرین سیستم ایمنی را سرکوب می‌کند، و در عوض اظهار داشتند که تمرینات سخت ورزشی برای سیستم ایمنی مفید است.

آنها می‌گویند، که در کوتاه مدت، ورزش می‌تواند به سیستم ایمنی بدن کمک کند تا عوامل بیماری‌زا را پیدا و با آنها مقابله کند، و در دراز مدت، تمرینات منظم ورزشی سرعت تغییرات ناشی از افزایش سن بر سیستم ایمنی بدن را کاهش می‌دهد، از این رو خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی را کاهش می‌دهد.

در مقاله جدید که این ماه منتشر شد، کارشناسان برجسته از جمله دکتر ترنر و دکتر کمپبل این استدلال را که سیستم ایمنی بعد از ورزش به صورت منفی و یا مثبت تحت تأثیر قرار می‌گیرد و یا اینکه ورزشکاران بیشتر از مردم عادی دچار بیماری‌های عفونی می‌شود را زیر سوال بردند. در این مقاله نتیجه‌گیری شده که احتمالاً عفونت‌ها با رژیم نامناسب، استرس روانی، خواب ناکافی، مسافرت و مهمتر از همه، قرار گرفتن در معرض عوامل بیماری‌زا در رویدادهای اجتماعی مانند ماراتن‌ها مرتبط است و نه انجام خود عمل.

دکتر جیمز ترنر یکی از نویسندگان از دپارتمان بهداشت دانشگاه باث توضیح می‌دهد: «پژوهش ما نشان داده است که شواهد بسیار کمی مبنی بر این وجود دارد که ورزش مستقیماً خطر ابتلا به ویروس‌ها را افزایش می‌دهد.» با در نظر گرفتن ویروس کرونا و شرایطی که در حال حاضر در آن هستیم، مهمترین موضوع مورد ملاحظه کاهش میزان مواجهه با سایر افرادی است که احتمالاً ناقل ویروس هستند. اما افراد نباید از اهمیت، فعالیت ورزشی مناسب و سالم بودن در این دوره غافل شوند. ورزش منظم روزانه به شرط اینکه در قرنطینه و به دور از دیگران انجام شود به حفظ بهتر عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و آن را سرکوب نمی‌کند.»

دکتر جان کمپبل نویسنده دیگر این مقاله می‌افزاید: «مردم نباید با ترس از اینکه سیستم ایمنی آنها توسط تمرین ورزشی سرکوب می‌شود، خود را در معرض خطر بالاتر ابتلا به ویروس کرونا قرار دهند. ورزش منظم به شرط اینکه طبق آخرین دستورالعمل‌های دولت‌ها در مورد فاصله‌گذاری اجتماعی انجام شود، تأثیر فوق‌العاده‌ای بر سلامتی و رفاه ما، در زمان حال و آینده خواهد گذاشت.»

ورزش منظم هوازی با شدت متوسط مانند پیاده روی، دویدن یا دوچرخه سواری به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته توصیه می‌شود. ورزش طولانی‌تر و سخت‌تر مضر نیست، اما اگر ظرفیت ورزش کردن به دلیل وضعیت سلامتی

یا ناتوانی محدود شود، پیام این است که «بیشتر حرکت کنید». ورزش‌های مقاومتی دارای مزایای مشخصی برای حفظ عضلات دارند که به حرکت کمک می‌کنند.

به طور خاص در حال حاضر، پژوهشگران بر اهمیت حفظ مطلوب بهداشت شخصی هنگام ورزش، از جمله شستشوی کامل دست بعد از هر بار تمرین ورزش تأکید می‌کنند. برای اینکه بدن بهترین توانایی را در مقابله با عفونت‌ها داشته باشند، علاوه بر انجام ورزش منظم، پژوهشگران اظهار می‌دارند که مردم باید به میزان خواب خود توجه داشته باشند و یک رژیم غذایی سالم را دنبال کنند. آنها امیدوارند که این مقاله آغازگر موج جدیدی از پژوهش‌ها باشد، که تأثیرات مفید ورزش بر عملکرد سیستم ایمنی را بررسی می‌کند.